

Durante la visita al hogar: Abuso de sustancias en mujeres embarazadas



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

La preparación escolar comienza con la salud

Abordar el abuso de sustancias en mujeres embarazadas y sus familias puede ser difícil. Este documento contiene

- Mensajes clave sobre abuso de sustancias en mujeres embarazadas.
- Consejos para abordar el tema.
- Frases iniciales de conversación que pueden ser útiles para que las mujeres embarazadas hablen, para que usted, como visitador de hogar, pueda comenzar a entender la situación y brindar ayuda en consecuencia.

Mensajes clave

- Los visitantes de hogares como usted pueden estar en una posición única para identificar abuso de sustancias y ayudar a las mujeres embarazadas a tomar decisiones más saludables porque ve a las familias durante el embarazo y en el hogar. El embarazo es una ventana de oportunidad para muchas mujeres y sus familias, durante la cual están más abiertas a realizar cambios saludables. Los visitantes de hogares tienen la capacidad de obtener la confianza de las familias y en ocasiones pueden ser los únicos proveedores en los que confía una familia.
- Las drogas inadecuadas (cualquier cantidad) y los medicamentos recetados utilizados incorrectamente no son seguros durante el embarazo. Pueden causar problemas graves para una embarazada y el bebé, e incluso pueden provocar la muerte del bebé. De acuerdo con el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (American College of Obstetrics and Gynecology), aproximadamente 1 de cada 20 (o 5%) mujeres embarazadas consumen drogas inadecuadas (a veces denominadas “drogas callejeras”) durante el embarazo.
- El abuso de sustancias hace referencia al consumo inadecuado de alcohol o drogas, ya sean sustancias legales o ilegales. Esto incluye: 1) usar drogas controladas sin una receta; 2) usar drogas recetadas para otra persona; o 3) si la persona tiene una receta médica, usar drogas en cantidades mayores, con más frecuencia o durante más tiempo que el indicado.
- El abuso de opioides durante el embarazo está aumentando y puede provocar un grave daño al bebé en desarrollo.

- Se recomienda a cualquier embarazada que abuse de sustancias (recetadas o no) que hable con su profesional médico de inmediato.
- Una mujer embarazada no debe nunca dejar de tomar un opioide sin antes hablar con su profesional médico. Dejar de tomar opioides de repente, a veces denominado “cortar en seco”, puede dañar al bebé y no se recomienda.
- Las embarazadas deben tomar cualquier medicamento que el médico les recete exactamente como se los indiquen. Las embarazadas nunca deben tomar un medicamento recetado para otra persona.
- Las embarazadas siempre deben asegurarse de informarle a su médico que están embarazadas si se les receta o si comenzarán a tomar un nuevo medicamento.
- El abuso de sustancias después del nacimiento de un bebé puede seguir siendo un riesgo para el niño, ya que los padres que abusan de sustancias pueden verse afectados en su capacidad de cuidar niños, lo cual plantea problemas de seguridad.
- De acuerdo con el Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse), cada 25 minutos, nace un bebé que sufre de abstinencia de opioides en los Estados Unidos.

Intente los siguientes consejos:

Preparar.

- **Desarrollar relaciones en primer lugar.** Es difícil, es decir, casi imposible, tener conversaciones abiertas sobre temas sensibles hasta no haberse ganado la confianza de la familia. Busque oportunidades para desarrollar una relación desde el principio, note y comente las fortalezas de la familia y haga preguntas sobre sus necesidades, derivándolos a los servicios de la comunidad si es necesario. Considere esperar para abordar ciertos temas hasta que haya establecido una buena relación, si la espera es recomendada a nivel médico.
- **Considere el momento.** El embarazo es un momento en el que algunas mujeres y familias están más abiertas a realizar cambios saludables. Utilice esta ventana importante para ayudar a las familias y compartir información acerca de obtener ayuda en cualquier área necesaria, incluso por abuso de sustancias.

- **Planifique lo que dirá.** Evite declaraciones que parezcan culpar a la mujer embarazada. En cambio, hable sobre el daño que las drogas o sustancias inadecuadas pueden provocarle al bebé. Enfóquese en las decisiones positivas que puede tomar la embarazada: “Puede asegurarse de que su bebé tenga un lugar seguro y saludable en el que crecer”.
- **Sea claro acerca de su programa y políticas del estado.** Las mujeres embarazadas suelen tener miedo de que al compartir información acerca de su abuso de sustancias, se puedan desencadenar eventos que tengan como resultado la pérdida de la custodia. Comparta con los futuros padres cuáles son los derechos y responsabilidades de ellos y cuáles son los suyos.
- **Conozca los recursos de la comunidad y tenga un plan.** Para las familias que desean reducir su abuso de sustancias durante el embarazo, es fundamental saber qué servicios de la comunidad pueden estar disponibles para respaldar este cambio de vida. Revise los requisitos de elegibilidad para los programas locales y entienda cómo las familias pueden acceder a los servicios. Infórmese acerca de los protocolos y procesos de derivación para que pueda conectar en forma rápida y eficiente a las familias con la ayuda que necesitan.



Explorar.

- **Tome un enfoque basado en las fortalezas.** ¡Las familias quieren bebés saludables! Enfóquese en los esfuerzos de la familia hasta la fecha y destaque sus fortalezas, recursos y expectativas para el bebé. Explore con la embarazada las decisiones que está dispuesta a tomar para mantenerse alejada de las sustancias. Analice momentos en el pasado en los que la mujer no consumía, identifique qué era diferente entonces e identifique posibles ayudas.
- **Descubra qué han escuchado las familias.** Algunas mujeres pueden creer que está bien consumir marihuana durante el embarazo para afecciones como el malestar matutino. Otras mujeres creen que si un médico les recetó un fármaco, debe ser seguro durante el embarazo en cualquier cantidad. Descubra la base de conocimientos de la familia mediante preguntas como: “¿Qué remedios conoce para el malestar matutino?” o “¿Su médico le ha sugerido algún cambio en el uso del medicamento recetado, ahora que está embarazada?”.
- **Hable sobre otras conductas saludables.** Asegúrese de que la familia conozca otras formas de llevar un embarazo saludable: asistir a visitas prenatales, comer alimentos saludables y hacer ejercicio si corresponde. Si se sabe o es probable que el bebé necesitará asistencia médica después del nacimiento, hable sobre qué exámenes o atención pueden esperar que el bebé reciba.
- **Busque apoyo social.** Los familiares, amigos, padre del bebé y otras personas en el círculo de la madre pueden afectar las decisiones de una mujer embarazada. Conozca más sobre las personas en su sistema de apoyo y hágalas participar cuando corresponda.
- **Evalúe la alfabetización en la salud de la embarazada.** ¿Tiene acceso a información en un idioma que sepa a un nivel de lectura que entienda?

Si sospecha un problema de abuso de sustancias...

- **Pida permiso.** Ofrézcales a los familiares cierto control al preguntarles si puede compartir información sobre abuso de sustancias durante el embarazo. Si dicen que no, vuelva al tema más adelante.
- **Comparta la información más reciente.** Si las familias parecen estar abiertas a hablar sobre el abuso de sustancias, comparta las investigaciones más recientes sobre el impacto de las sustancias sobre las mujeres embarazadas y sus bebés. Dado que el abuso de opioides sigue siendo un tema de actualidad para embarazadas, se publica nueva información con frecuencia. Eso también es verdad para otras sustancias con altos índices de uso.

Mantenga la información que comparta breve, fácil de entender y accionable.

- **Tome acción.** Su preparación y conocimiento de los programas locales puede ayudarlo rápidamente a poner en acción su plan. Ofrezcase a ayudar a hacer la llamada o hablar con un programa en nombre de la familia, si se desea. Como profesional confiable, puede tener la oportunidad de actuar como enlace y conectar a las familias necesitadas con los servicios correspondientes.

Frases para iniciar conversación: hablar sobre abuso de sustancias con los futuros padres

Utilice las siguientes frases para iniciar conversación como preguntas que pueden dar pie a conversaciones con los futuros padres sobre cualquier abuso de sustancias actual o pasado y para ayudar a brindarles una idea del apoyo que tendrán durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. Las preguntas abiertas sobre el abuso de sustancias previo al embarazo pueden ser un punto de inicio útil. Se ha demostrado que el estrés parental es un desencadenante de recaídas en abuso de sustancias, incluso en mujeres que reciben un tratamiento médico durante el embarazo. Consulte recursos adicionales sobre abuso de sustancias, incluidas estas [preguntas de evaluación](#) de ACOG, para también informar su planificación para las visitas a hogares.

- ¿Qué dolores y malestares (si tiene) del embarazo está sintiendo? ¿Cómo maneja los dolores y malestares del embarazo?
- ¿Está viendo a algún profesional médico que no sea su obstetra o especialista en embarazos? Si es así, ¿saben que está embarazada?
- ¿Está tomando actualmente algún medicamento? (Si es así, ¿cuáles?) ¿El médico que le recetó estos medicamentos sabe que está embarazada?
- ¿Se le han recetado alguna vez analgésicos como codeína, oxicodona (o “oxi”), morfina o fentanilo? Si es así, ¿cómo fue su experiencia con ellos? ¿Los está tomando actualmente?



- ¿Alguna vez le preocupó su uso de analgésicos recetados u otras sustancias en el pasado? ¿Tiene alguna preocupación ahora?
- ¿Le preocupa que alguien en su hogar consuma analgésicos recetados u otras sustancias?
- ¿La llegada de un nuevo bebé es emocionante pero también puede ser estresante! ¿De qué manera se relaja y desestresa ahora? ¿Cree que podrá usar esas estrategias una vez que llegue el bebé? ¿Qué otra cosa podría hacer para reducir el estrés cuando llegue el bebé?
- ¿Conoce recursos locales o grupos de apoyo que puedan ayudarlos cuando llegue el bebé? ¿Le gustaría conocer algunas de las oportunidades en nuestra comunidad?
- ¿Quién le brinda apoyo o ayuda cuando lo necesita? ¿Tiene amigos, familiares o vecinos que puedan ayudar llevándolos a los turnos con el médico o permitiéndoles que descansen una vez que el bebé ya esté aquí?
- ¿Con qué cosas le gustaría que esas personas ayuden una vez que haya llegado el bebé? ¿Qué tareas cree que puede pedirles?
- Es muy común que los padres recientes se sientan sobrepasados en ocasiones. Hablemos sobre un plan para utilizar en caso de que se sientan sobrepasados una vez que haya llegado el bebé.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación escolar comienza con la salud!